MAIO 1997
ANO 4

Vaqueiro

N.º 39
350$00

SABERES & SABORES

Requintes de Maio

Daqui e Dali
SERICAIA

Tradições
CONGRESSO DA SOPA

A Arte de...
SALMÃO MARINADO

Primeiros Passos
OVOS NA CAMINHA

Publicação Mensal

SUMÁRIO

Maio 1997

6 **os nossos segredos**
7 Receitas da Época

13 **primeiros passos**
Ovos na Caminha

14 **a arte de...**
Salmão Marinado com Aneto

18 **momentos especiais**
Um Jantar Pontual

23 **micro ideias**
Pudim de Coco

24 **doces e companhia**
De Gema

29 **in vino veritas**
Sintonia Vinho-Comida (Conclusão)

30 **em pratos limpos**
Receitas com Soja

32 **tradições**
Sopas em Congresso

35 **daqui e dali**
Sericaia (Elvas)

36 **protocolo q. b.**
Como Arrumar o Congelador

38 **à descoberta de...**
Cálcio e Fósforo

40 **a saber**
Depósito da Marinha Grande

42 **à última hora**
Fettucini Rápidos

Editor
Instituto Culinário Vaqueiro
Apartado 1802
1071 Lisboa Codex
Telefone 388 1353

Director
Pedro Cruz

Directores-adjuntos
Alva Seixas Martins
João Rodrigues

Direcção Técnica
Leonor Carneiro e
Sónia Pereira

Chefe de Redacção
António Luís Paralta

Colaboradores
Ana Leonor Perdigão,
Fernando Martinez,
Joaquim Figueiredo e
Maria Beatriz Bigotte Chorão

Fotografia e Produção
Miguel Fonseca da Costa
Serviços Fotográficos Lda.
Anita Tamoti (*food-styling*)
Madalena Serôdio e
Ruth Levy (adereços)

Director de Arte
Carlos Bravo Villalba

Maquetista
Gabriela Caspary Corrêa

Assinaturas e Números Anteriores
Tel.: (01) 959 11 01 - Ext. 212

Proprietário
Sociedade Tipográfica,SA
Urbanização da Portela,
Lote 201, Sacavém

Impressão
Sociedade Tipográfica, SA
Sacavém

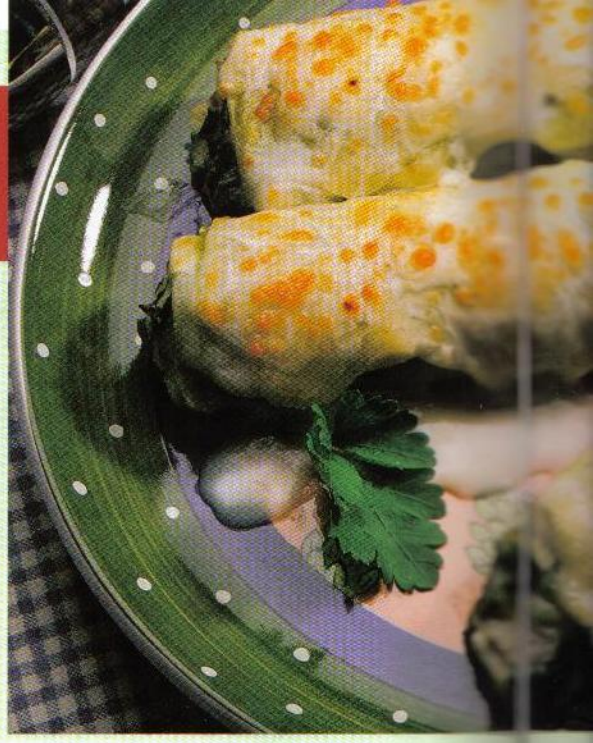
Distribuição
VASP
Complexo CREL – Bela Vista
Rua da Tascoa, 4º Piso
Massamá – 2745 Queluz

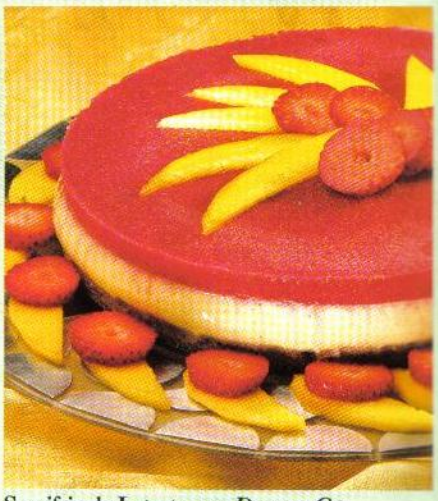
Publicidade
Tel. (01) 380 22 68
Fax. (01) 385 85 30
Apartado 1802
1071 Lisboa Codex

Registada na D.G.C.S
sob o n.º 117833
Depósito legal
n.º 75140/94

Preço de Capa: 350$00
Madeira: 380$00
Açores: 385$00
IVA incluído: 5%

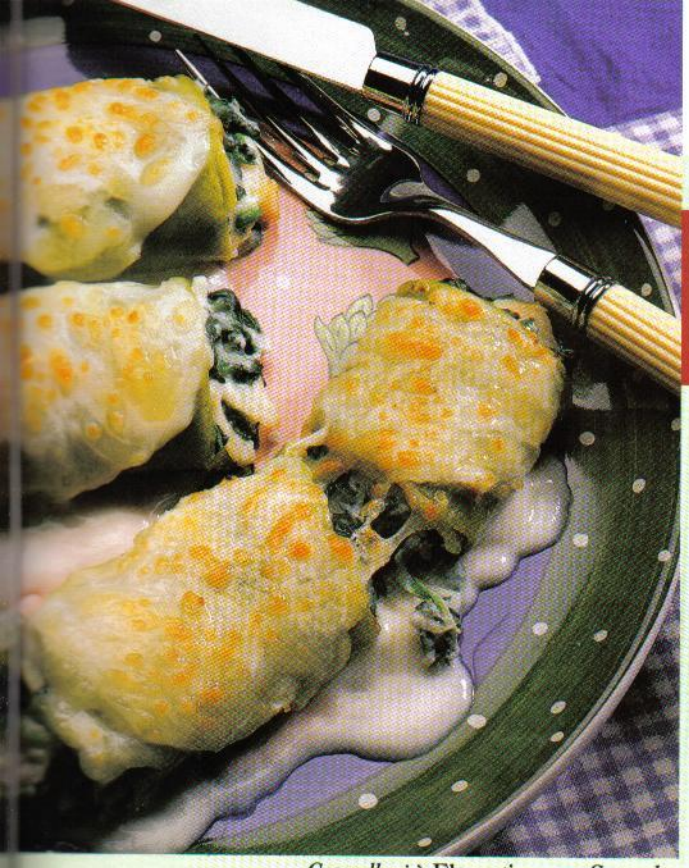
ISSN n.º 0872-6620
Tiragem
70 000 exemplares
Periodicidade Mensal





Semifrio de Iogurte, em *Doces e C.ª*

Sericaia, em *Daqui e Dali*



Cannelloni à Florentina, em *Segredos*

Salmão Marinado com Aneto, em *A Arte de...*

Congresso da Sopa, em *Tradições*

CONFIANÇA

À mesa, cada vez mais conta o grau de confiança que nos inspira um dado prato e quem o confecciona. Em família, habituámo-nos a confiar na sabedoria culinária da Avó ou na inesgotável inspiração da Mãe; e, fora de casa, frequentamos mais assiduamente aqueles restaurantes onde temos a certeza de não nos acontecerem surpresas desagradáveis, ao nível da qualidade, do atendimento ou da conta final.

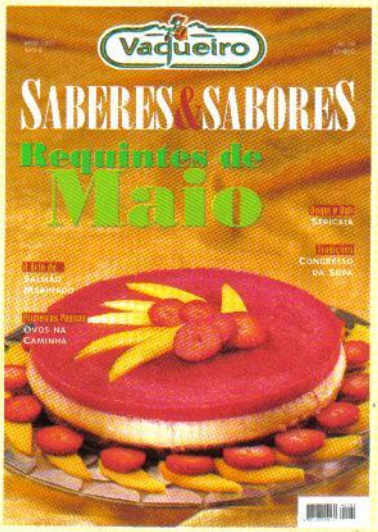
Entrados no nosso quarto ano de publicação, se algum mérito tivermos tido será, precisamente, o de termos fidelizado um vasto universo de muitos milhares de leitoras (e leitores!) que se habituaram a acreditar na praticabilidade das nossas receitas e no interesse das várias rubricas regulares.

Tome-se como exemplo esta revista transbordante de comidinhas tão apetecíveis como *Postas de Cherne no Forno, Peito de Peru no Tacho, Salmão Marinado, Cogumelos Recheados com Presunto e Coentros ou Perna de Porco com Pimentão e Ervas Aromáticas.*

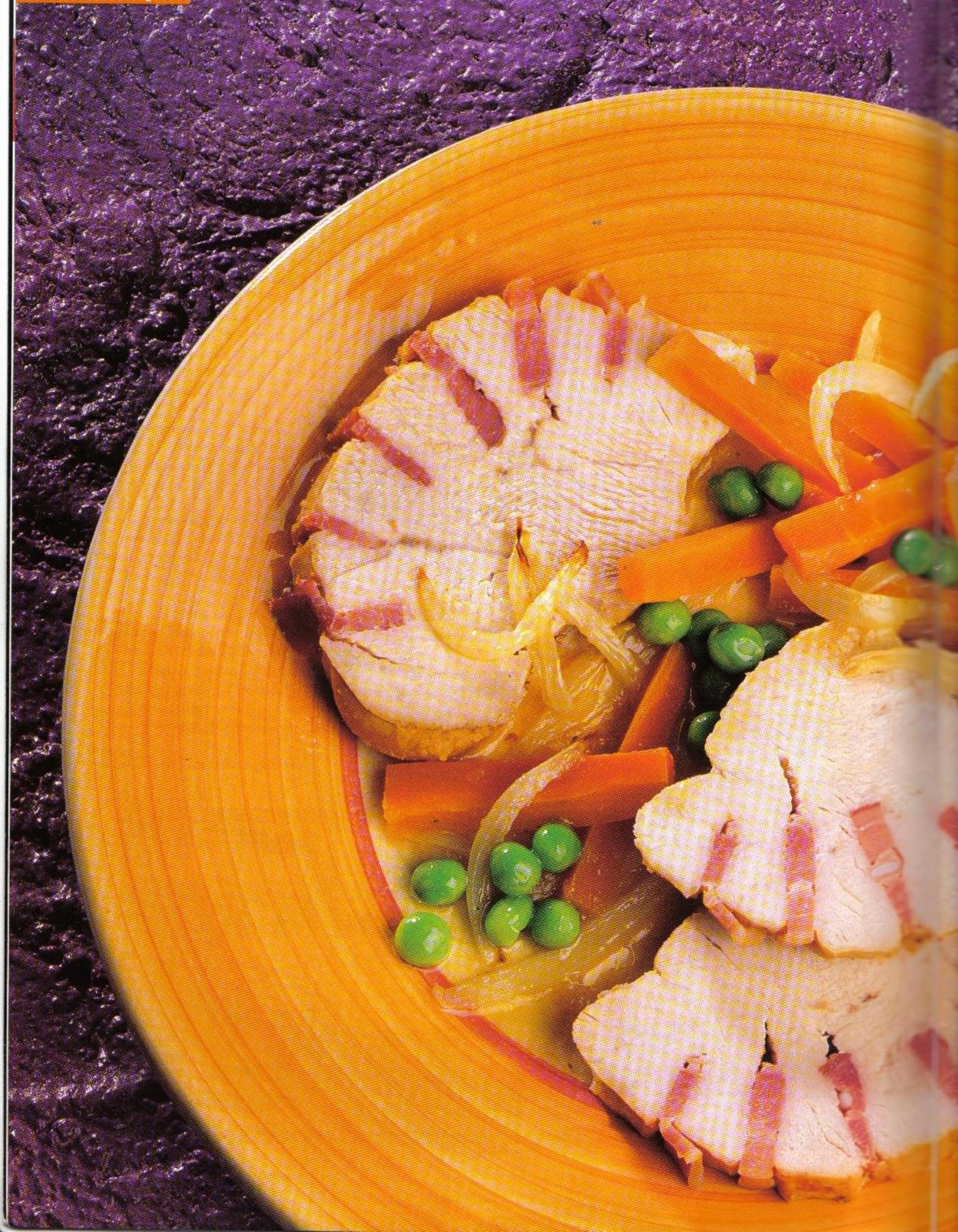
Para grande alegria de quem nos lê, o capítulo doceiro também está muito bem representado, do *Semifrio de Iogurte* a uns *Queques Mulatos*, passando pela *Sericaia* típica de Elvas e por um irresistível *Pudim de Coco* feito no micro ondas.

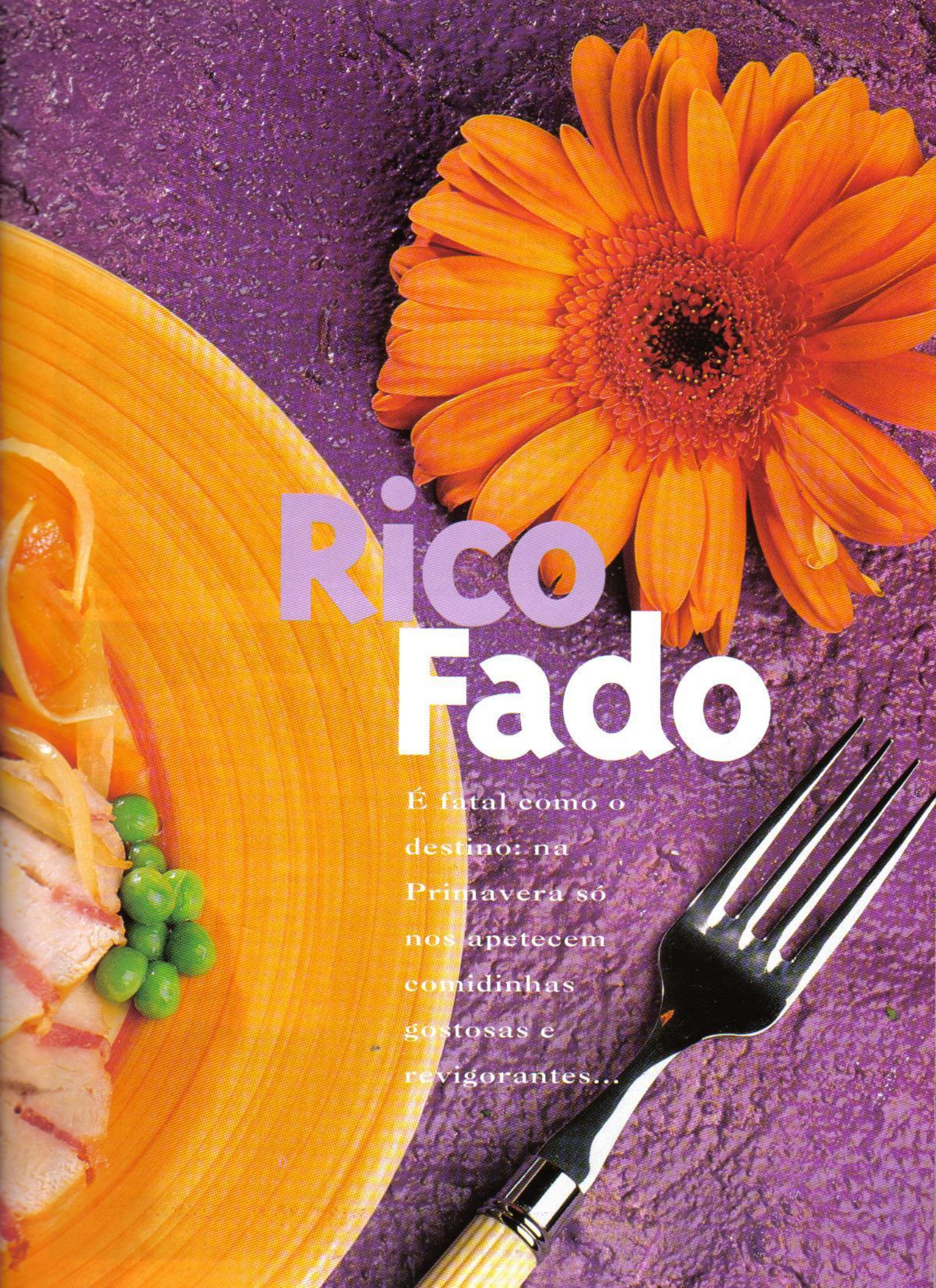
Ainda neste número, voltamos voltamos a falar de bons *casamentos* entre vinhos e comidas, ensinamos a bem aproveitar a arca frigorífica e damos a conhecer o valor nutricional do cálcio e do fósforo. E, em mais um saltinho até Tomar, somos os primeiros a estender a tigela no original Congresso da Sopa que, como já vai sendo tradição, anima a bonita cidade do Nabão nestes começos de Maio.

Instituto Culinário Vaqueiro



Salvo indicação em contrário, todas as receitas foram calculadas para 4 pessoas





Rico Fado

É fatal como o destino: na Primavera só nos apetecem comidinhas gostosas e revigorantes...

Sirva esta apetitosa sopa de legumes, uma salada feita com salmão fumado e umas favinhas salteadas muito aromáticas

Creme de Chuchus e Couve-Flor

50 g de bacon
1 cebola
2 batatas
2 chuchus
50 g de margarina Vaqueiro
1 couve-flor pequena
1 l de água
sal
pimenta
cebolinho fresco

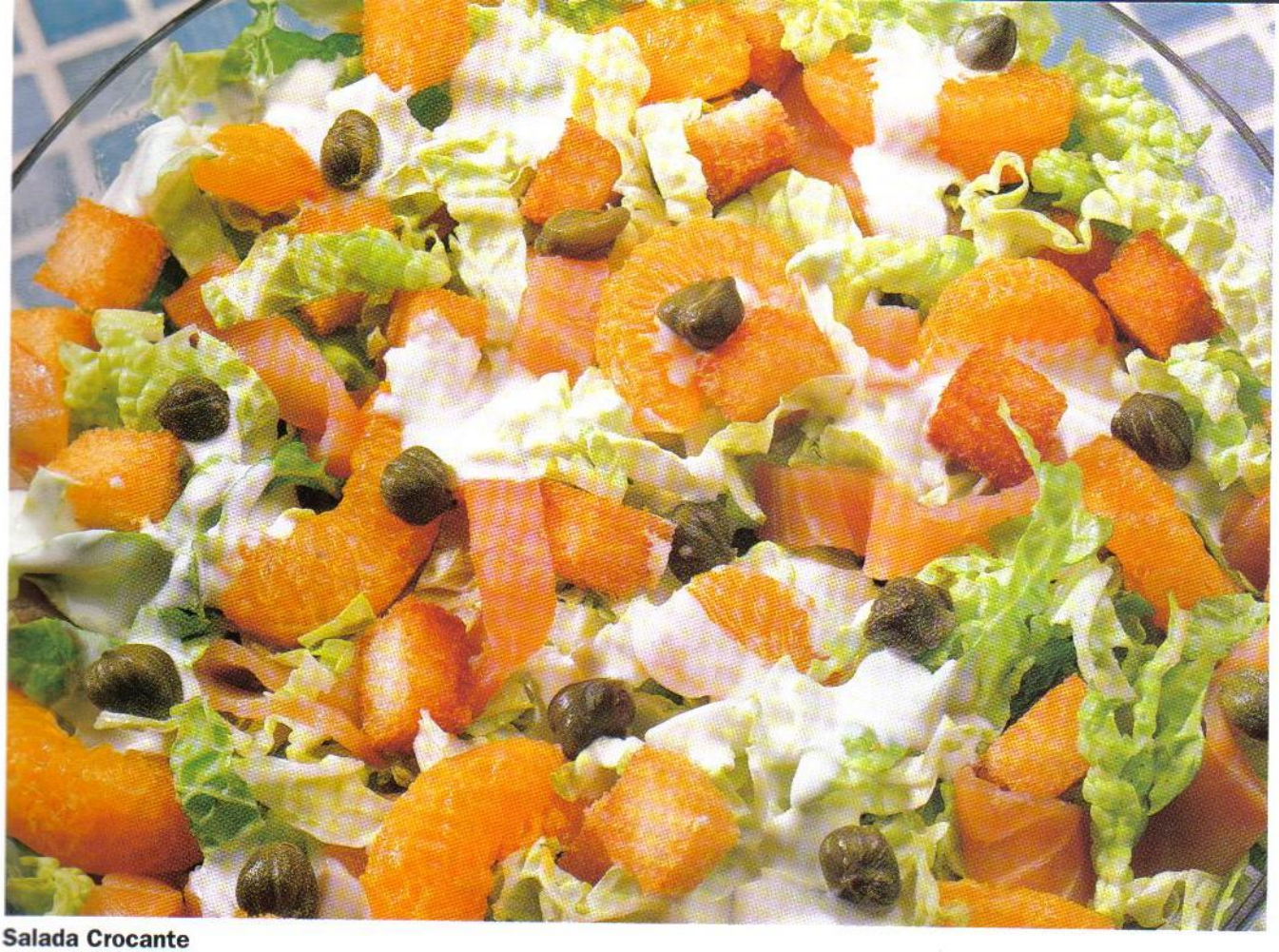
Corte o ***bacon*** em cubinhos e leve a alourar numa panela. Quando o *bacon* estiver douradinho, retire e reserve. Descasque e corte aos bocados a **cebola**, as **batatas** e os **chuchus**. Deite na panela, junte a **margarina Vaqueiro** e deixe estufar cerca de 5 minutos.

Entretanto, lave muito bem a **couve-flor**, separe em raminhos e junte aos restantes legumes. Deixe suar mais 5 minutos e regue com a **água** quente. Tempere com **sal** e **pimenta** deixando cozer suavemente até os legumes estarem macios. Reduza a puré, junte o *bacon* e sirva a sopa polvilhada com **cebolinho** picado.

Salada Crocante

100 g de salmão fumado
sumo de 1 limão
1 couve-chinesa (pequena)
2 clementinas
2 fatias de pão duro
óleo Vaqueiro
1 iogurte
1 colher de sobremesa de açúcar
2 colheres de sopa de maionese
sal
pimenta
1 colher de sopa de alcaparras

Creme de Chuchus e Couve-Flor



Salada Crocante

Regue o **salmão fumado** com o **sumo do limão**. Apare os talos e corte a **couve-chinesa** em juliana grossa. Descasque as **clementinas**, separe em gomos e retire-lhes cuidadosamente todas as peles. Corte o **pão** em quadradinhos, frite em **óleo Vaqueiro** quente e escorra sobre papel absorvente. Bata então o **iogurte** com o **açúcar**, junte a **maionese**, tempere com **sal** e **pimenta** e misture muito bem.

Numa saladeira, disponha a couve-chinesa misturada com os gomos de tangerina e, por cima, coloque o salmão cortado em tiras e os quadradinhos de pão frito.

Cubra com o molho preparado e salpique com as **alcaparras**.

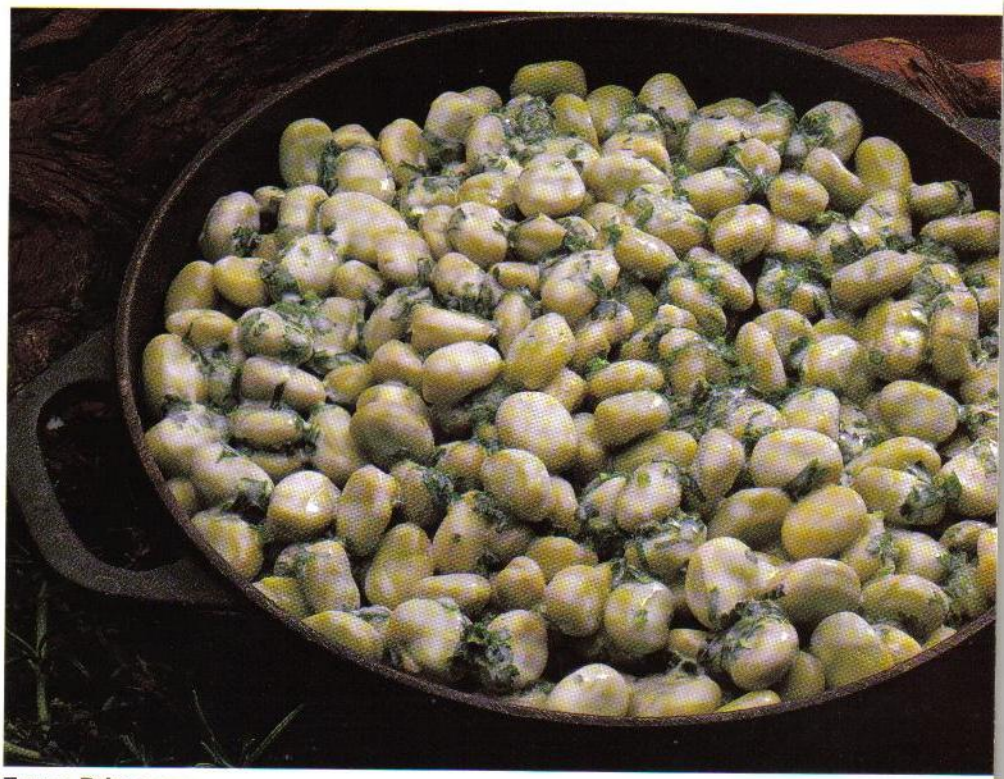
Favas Primavera

2 kg de favinhas frescas
sal
alecrim fresco
30 g de margarina Vaqueiro
1 colher de sopa de coentros picados
2 dl de natas
pimenta

Descasque as **favas**, lave-as muito bem e coza, em água abundante temperada com **sal** e um raminho de **alecrim fresco**, durante cerca de 30 minutos. Retire o alecrim, escorra as favas e leve ao lume com a **margarina Vaqueiro** durante cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando.

Misture os **coentros** com as **natas** e leve a ferver, agitando o recipiente até engrossar um pouco.

Tempere com sal e **pimenta**, moída na altura, e deite sobre as favas.



Favas Primavera

Experimente estas duas receitas de peixe: um cherne às postas que vai ao forno sobre uma cebolada e uns rolinhos de lasanha ricamente recheados. Nas carnes, prepare uns suculentos peitos de frango

Postas de Cherne no Forno

4 postas médias de cherne
sal
pimenta
1 limão
1 cebola
50 g de margarina Vaqueiro
1 malagueta vermelha fresca
1 Base para Molho Bearnês Vaqueiro
2 dl de vinho branco

Tempere as **postas de cherne** com **sal**, **pimenta** e o **sumo do limão**. Deixe marinar durante algumas horas, virando as postas a meio do tempo.

Corte a **cebola** em rodelas muito finas e leve a alourar na **margarina Vaqueiro**. Deite a cebolada num recipiente que possa ir ao forno e à mesa. Por cima, disponha as postas de cherne. Corte a **malagueta** em rodelinhas, retire todas as sementes e espalhe sobre o peixe.

Por fim, regue com a **Base para Molho Bearnês Vaqueiro** dissolvida no **vinho branco** e leve a forno moderado (200° C) durante cerca de 45 minutos.

Cannelloni à Florentina

12 placas de lasanha verde
sal
200 g de espinafres congelados
1 Base para Molho Béchamel *Vaqueiro*
1,5 dl de leite
1,5 dl de água
200 g de peixe cozido
150 g de queijo mozzarella *em fios*
margarina Vaqueiro

Postas de Cherne no Forno

***Cannelloni* à Florentina**

Coza as **placas de lasanha** em água a ferver temperada com **sal** até ficarem maleáveis. Mergulhe-as, em seguida, em água fria para evitar que se colem umas às outras. Coloque as placas de lasanha lado a lado sobre um pano e deixe escorrer.

Coza os **espinafres** em água temperada com sal. Escorra bem e pique-os grosseiramente.

Prepare a **Base para Molho *Béchamel* Vaqueiro** com o **leite** e a **água**, segundo as intruções da embalagem. A metade do molho adicione os espinafres, o **peixe cozido** feito em lascas, e **metade do queijo *mozzarella***. Misture bem e distribua o preparado pelas placas de massa. Enrole em forma de *cannelloni* e coloque-os sobre um tabuleiro de forno, previamente untado com **margarina Vaqueiro**. Cubra com o resto do molho e polvilhe com o **restante queijo** ralado.

Frango à Isabel

6 peitos de frango
sal
pimenta preta
1 cebola
1 dl de vinho branco
60 g de margarina Vaqueiro
0,5 dl de vermute tinto
2 dl de natas

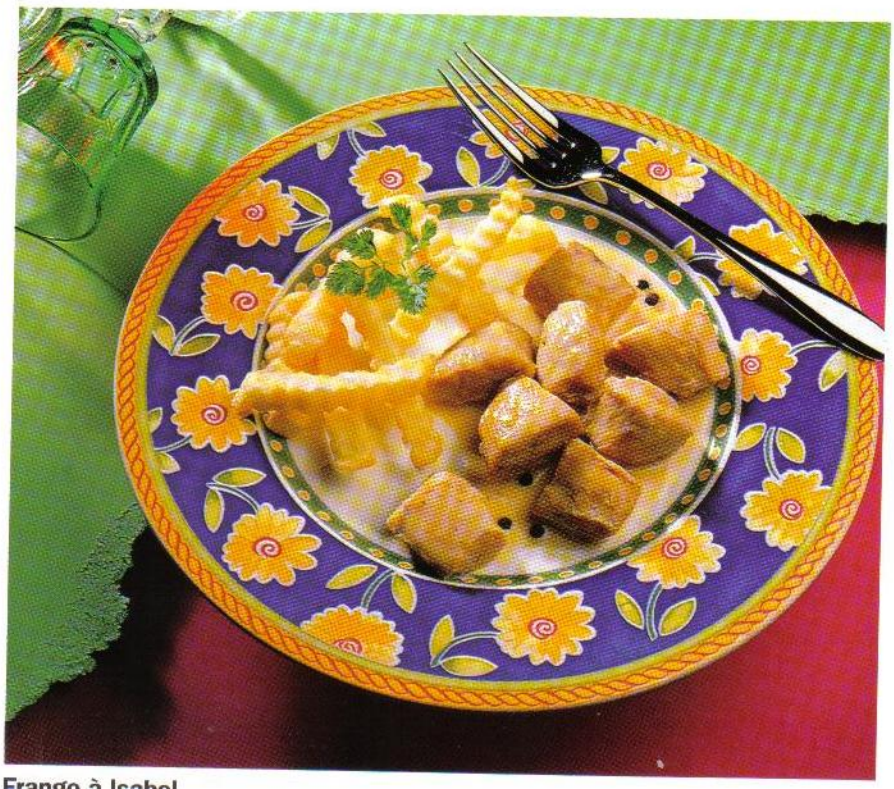
Corte os **peitos de frango** em cubos e tempere com **sal** e **pimenta**. Junte a **cebola** descascada e cortada em rodelas finas, regue com o **vinho branco** e deixe marinar de um dia para o outro. Escorra os cubos de frango da marinada e aloure-os, numa frigideira, com a **margarina Vaqueiro** quente.

Retire o frango e junte o **vermute tinto** e o vinho da marinada, previamente coado.

Deixe ferver sobre lume forte durante 2 a 3 minutos. Reduza o calor, adicione as **natas** ligeiramente batidas e mexa até começar a levantar fervura.

Introduza de novo o frango e rectifique o sal e pimenta.

Acompanhe com batatinhas fritas em óleo Vaqueiro.



Frango à Isabel

A carne de peru é das mais saudáveis e presta-se a belas preparações culinárias, como é o caso desta receita original

Peito de Peru no Tacho

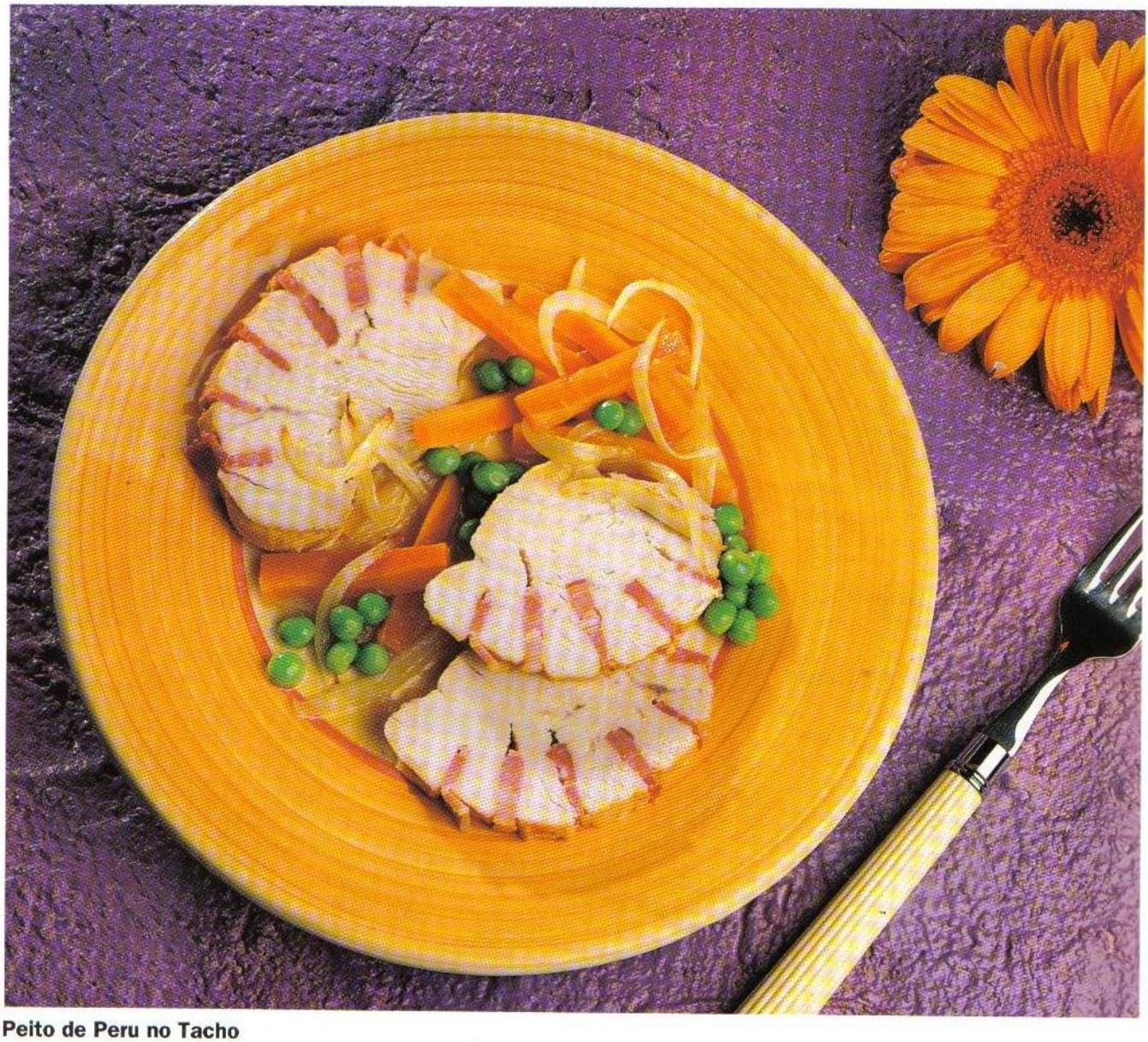
1 peito de peru (com cerca de 1 kg)
6 tirinhas de bacon
sal
pimenta
3 colheres de sopa de mostarda
1 laranja
80 g de margarina Vaqueiro
3 cebolas
2 cenouras
1 dl de vinho branco
500 g de ervilhas descascadas
1 pezinho de hortelã

Faça 6 golpes a todo o comprimento do **peito de peru** com intervalos regulares e cerca de 3 cm de profundidade. Introduza aí as **tirinhas de *bacon*** e ate, bem apertado, em forma de paio.

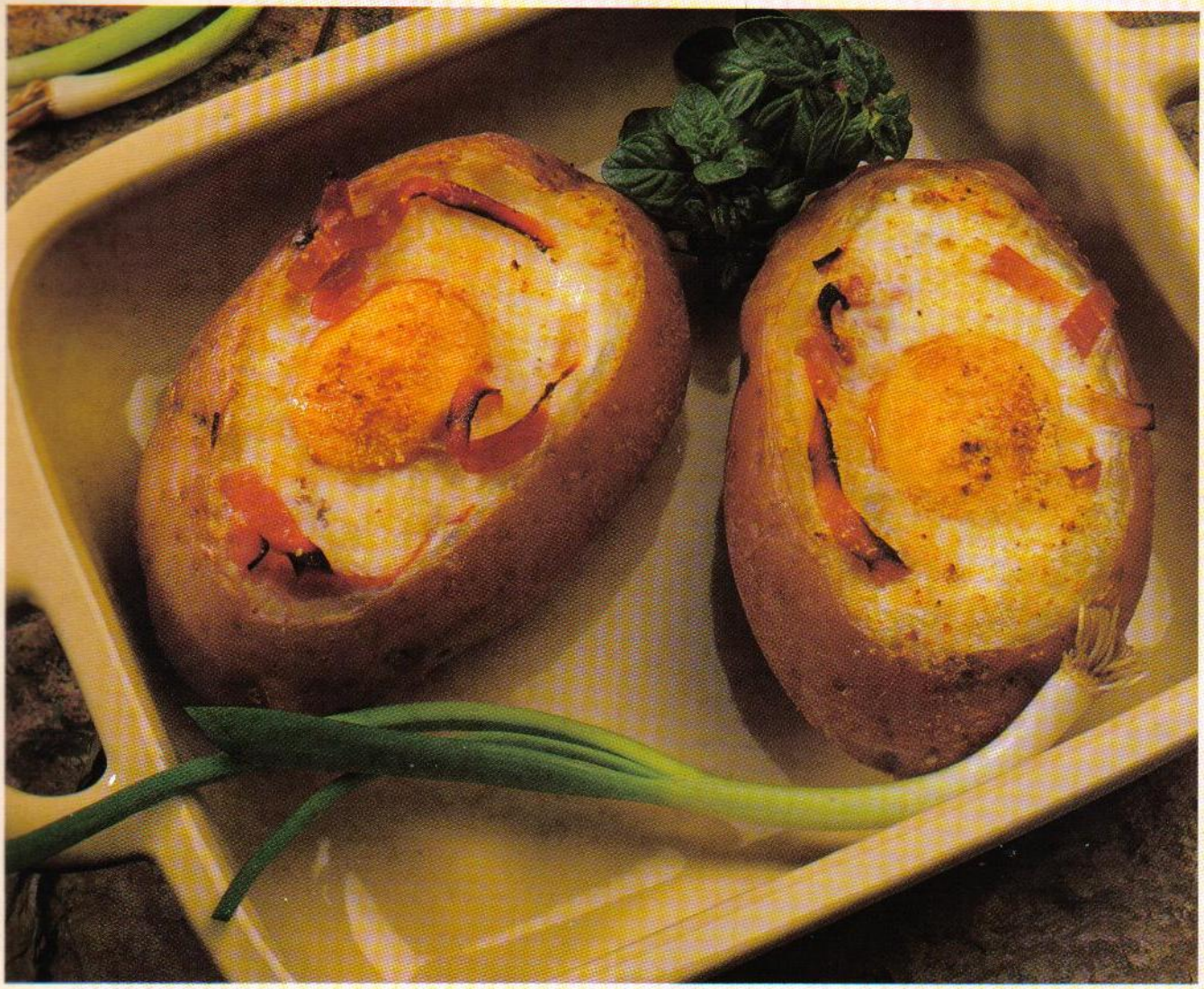
Tempere com **sal** e **pimenta**, moída grosseiramente, e barre com a **mostarda**. Regue com o **sumo da laranja** e deixe marinar durante algumas horas.

Aloure a carne de todos os lados, num tacho, com a **margarina Vaqueiro**. Junte as **cebolas** descascadas e cortadas em gomos finos e as **cenouras** em palitos. Regue com o **vinho branco**, tape o tacho e deixe estufar suavemente durante cerca de 40 minutos, virando a carne de vez em quando.

Adicione as **ervilhas descascadas** e a **hortelã**, rectifique o sal e a pimenta e deixe cozer, tapado, até as ervilhas estarem tenras. Se for necessário, adicione um pouco de água.



Peito de Peru no Tacho



Ovos na Caminha

Era uma vez uns ovinhos que estavam a fazer ó-ó... e comeram-nos

INGREDIENTES

4 batatas novas (grandes e compridas)
sal
30 g de margarina Vaqueiro
1 dl de natas
40 g de queijo parmesão ralado
pimenta
noz moscada
4 fatias de fiambre
4 ovos

Lave muito bem as **batatas** e coza-as durante 15 minutos em água temperada com **sal**. Escorra as batatas, corte-lhes uma tampa no sentido longitudinal, escave a polpa, cuidadosamente, com uma colher e pele as tampas. Reduza tudo a puré.

Junte a **margarina Vaqueiro** ao puré de batata e leve ao lume batendo com uma colher de pau. Adicione as **natas** e **metade do queijo ralado**. Tempere com **pimenta** e **noz moscada** e continue a bater até obter um puré fofo.

Faça cada **fatia de fiambre** em tiras e distribua pelas cavidades das batatas. Cubra com o puré preparado, sem encher completamente. Coloque as batatas num tabuleiro untado com margarina Vaqueiro e, por cima de cada uma, abra os **ovos**.

Polvilhe com o **restante queijo ralado** e leve ao forno até as claras coagularem. Acompanhe com salada de alface e cenoura, ou com legumes cozidos.

Agora que chegou o calor sirva esta entrada fresca, saborosa e aromática

Salmão Marinado com Aneto

Este lombo de salmão servido com umas deliciosas tostas de pão de centeio e acompanhado por um vinho branco fresquinho q. b. é o que se pode chamar "uma *entrada* irresistível"!

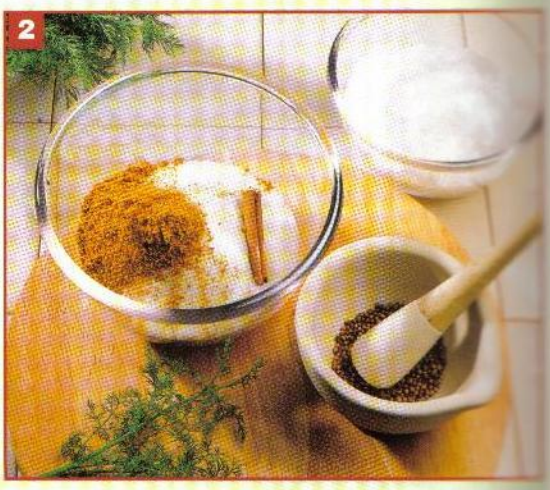
INGREDIENTES

1 lombo de salmão com cerca de 750 g
1 colher de sopa de coentros em grão
1 colher de sopa de caril em pó
1 pau de canela
500 g de sal grosso
350 g de açúcar
2 molhos de aneto
1 dl de azeite
pimenta preta em grão

Salmão Marinado com Aneto

1 Conserve a pele a **1 lombo de salmão com cerca de 750 g** e retire-lhe as espinhas com a ajuda de uma pinça.

2 Pise **1 colher de sopa de coentros em grão** num almofariz. Deite **1 colher de sopa de caril, 1 pau de canela, 500 g de sal grosso** e **350 g de açúcar** numa tigela e misture com os coentros pisados.



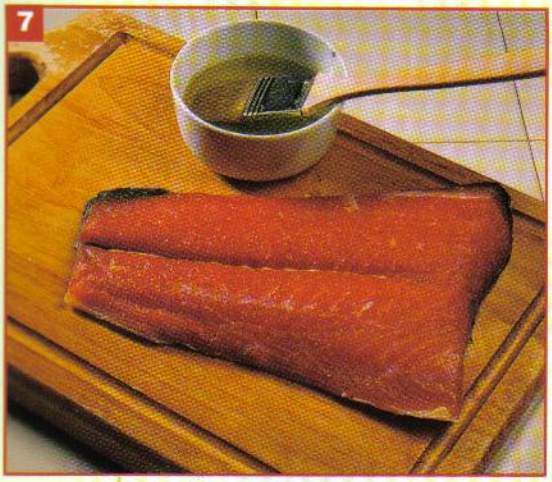
3 Coloque o lombo de salmão num tabuleiro com a pele virada para baixo e cubra completamente com a mistura preparada.

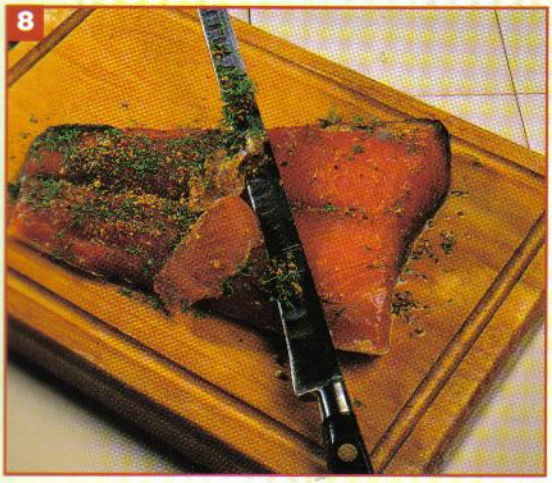
Nota: *É fundamental que o peixe fique completamente coberto.*

4 Tape com película aderente e deixe marinar durante 48 horas no frigorífico.

5 Lave muito bem os **2 molhos de aneto**, enxugue-os e pique em seguida.

6 Retire o salmão da marinada e lave-o em água fria corrente. Seque cuidadosamente com um pano.



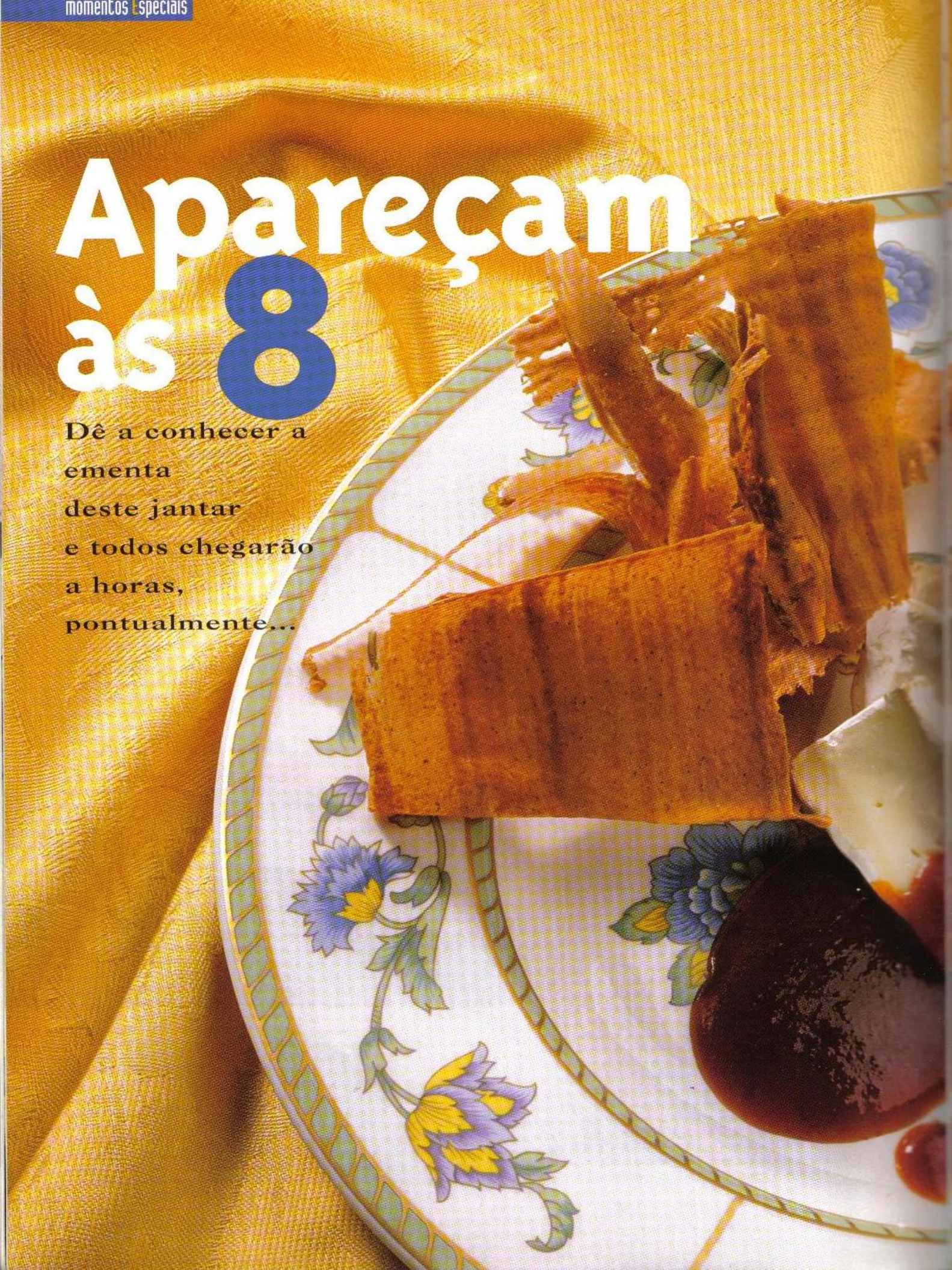


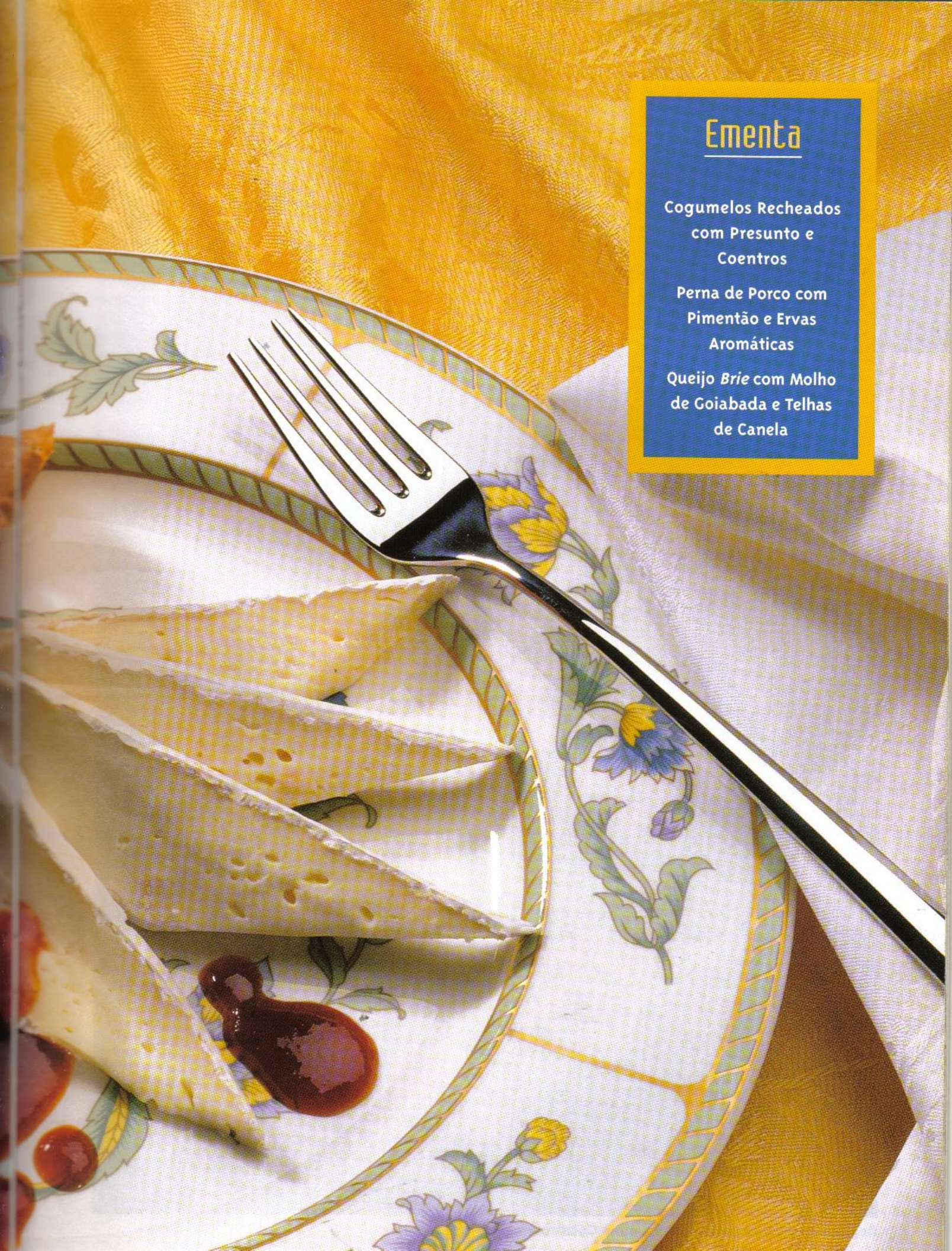
7 Coloque o salmão, com a pele virada para baixo, sobre uma tábua de madeira e, com a ajuda de um pincel, unte-o completamente com **1 dl de azeite**.

8 Polvilhe com o aneto picado e tempere com **pimenta preta em grão,** moída na altura. Com a ajuda de uma faca (muito bem afiada) corte o salmão em fatias muito finas.

Apareçam às 8

Dê a conhecer a ementa deste jantar e todos chegarão a horas, pontualmente...





Ementa

Cogumelos Recheados com Presunto e Coentros

Perna de Porco com Pimentão e Ervas Aromáticas

Queijo *Brie* com Molho de Goiabada e Telhas de Canela

Apareçam às 8

Dê a conhecer a ementa deste jantar e todos chegarão a horas, pontualmente...

Ementa

Cogumelos Recheados com Presunto e Coentros

Perna de Porco com Pimentão e Ervas Aromáticas

Queijo *Brie* com Molho de Goiabada e Telhas de Canela

Para entrada, sirva estes opíparos cogumelos recheados com presunto e broa de milho. E, como prato principal, faça um apetitoso pernil muito bem condimentado e aromatizado

Cogumelos Recheados com Presunto e Coentros

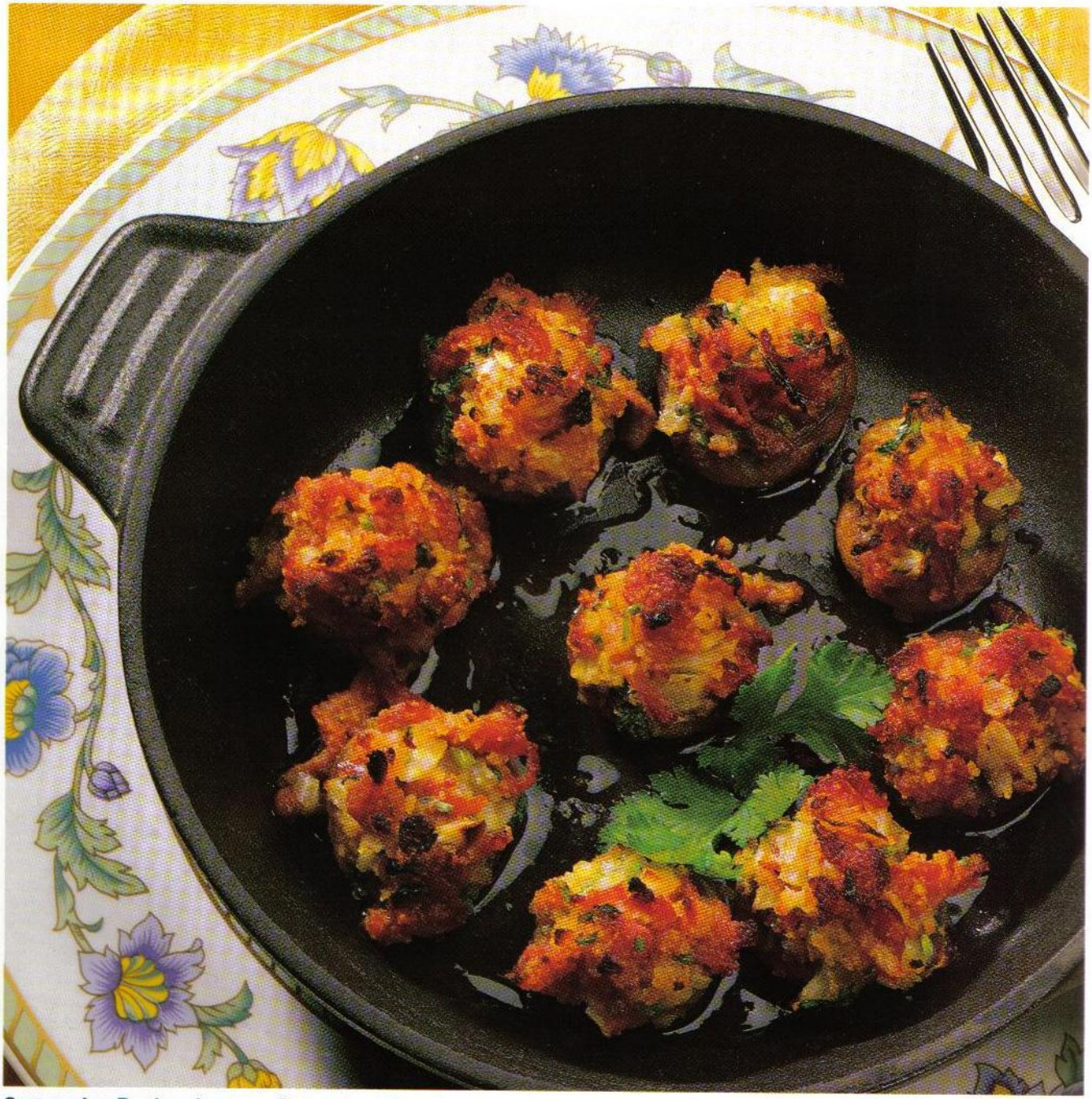
600 g de cogumelos
1,5 dl de azeite
2 cebolas picadas
1 dente de alho picado
180 g de tirinhas de presunto fininhas
1 molhinho de coentros
150 g de broa de milho caseira
50 g de margarina Vaqueiro

Lave muito bem os **cogumelos**, enxugue-os, retire-lhes os pés e reserve.

Leve ao lume a refogar no **azeite**, a **cebola** e o **alho**. Adicione o **presunto** e os pezinhos dos **coentros** picados, reservando as folhas. Junte a **broa de milho** esfarelada, deixe apurar e recheie os cogumelos com este preparado. Rectifique o tempero.

Disponha os cogumelos num tabuleiro untado e, por cima de cada um, coloque uma nozinha de **margarina Vaqueiro**. Leve a assar em forno bem quente (250° C) durante cerca de 10 minutos.

Ao fim desse tempo, distribua os cogumelos por 4 pratos, regue com o molho que se formou e polvilhe com as folhinhas de coentros.



Cogumelos Recheados com Presunto e Coentros

Perna de Porco com Pimentão e Ervas Aromáticas

Perna de Porco com Pimentão e Ervas Aromáticas

1 perna de porco sem osso e com alguma gordura (com cerca de 1 kg)
5 dentes de alho
1,5 dl de azeite
2 dl de vinho branco
1 limão grande
2 colheres de massa de pimentão
2 colheres de sopa de ervas aromáticas (tomilho, alecrim e louro)
sal
pimenta
900 g de batatas
400 g de cebolas
1 molhinho de salsa

Faça vários golpes pequenos na **carne** e introduza aí os **alhos** cortados ao meio, deixando uma parte à superfície. Ate a carne em forma de rolo.

Misture muito bem o **azeite** com o **vinho branco**, o **sumo do limão**, o **pimentão**, as **ervas** e tempere com **sal** e **pimenta**.

Regue a carne com este preparado e deixe a marinar entre 3 a 4 horas.

Entretanto, descasque as **batatas** e corte em rodelas grossas. Pele as **cebolas** e corte em rodelas.

Coloque as cebolas e as batatas num tabuleiro de forno, envolvendo tudo no mesmo tempero da carne. Junte a carne com a parte da gordura virada para cima e regue com a restante marinada.

Leve a assar, em forno previamente aquecido a 180° C, regando a carne várias vezes com o molho durante a assadura. Retire as batatas e as cebolas logo que estejam assadas e conserve-as em local quente. Continue a assar a carne até estar tenra, desligue o forno e deixe repousar cerca de 20 minutos com a porta entreaberta.

Corte a perna em fatias e sirva regada com o molho do assado. Acompanhe com as batatas e as cebolas, polvilhadas com **salsa picada**, e uma salada verde.

NOTAS:

- Se a carne da perna tiver muita gordura, retire-lhe apenas a maior parte desta, bem como a cartilagem ou o osso;
- Pode optar por pá de porco em vez da perna;
- O fio ideal para atar é um conhecido por *fio do Norte*;
- Para atar, dê um nó com este fio numa das pontas da carne continuando a enrolar o fio à volta da carne, apertando bem, e terminando com um nó na outra extremidade.

A sobremesa deve ser feita com bons ingredientes e alguma imaginação a fim de que seja um momento *para mais tarde recordar*

Queijo *Brie* com Molho de Goiabada e Telhas de Canela

60 g de açúcar
2 dl de água
1 lata de goiabada (500 g)
400 g de queijo brie

Para as Telhas de Canela:
100 g de farinha
100 g de açúcar em pó
1 clara
1 colher de chá de canela em pó

Leve o **açúcar** ao lume com **1 dl de água** até obter um caramelo claro. Junte a **restante água** ao caramelo já pronto e mexa para dissolver bem. Adicione a **goiabada,** cortada em bocadinhos e misture bem. Bata com as varas de arames até obter um molho espesso (se o molho estiver demasiado grosso, adicione um pouco mais de água).

Prepare as telhas, misturando bem **todos os ingredientes**. Com um pincel largo, estenda a massa, em pinceladas com cerca de 10 cm de comprimento, sobre um tabuleiro anti-aderente e leve a cozer em forno moderado (200°C) até começarem a alourar. Retire as telhas com uma espátula larga e deixe arrefecer sobre o rolo da massa. Esta operação deve ser rápida, pelo que não deve cozer mais de 6 telhas de cada vez para as poder moldar, sem partir, antes de endurecerem.

Corte o **queijo *brie*** em fatias e sirva com o molho de goiabada, já frio, e as telhas de canela.

Queijo *Brie* com Molho de Goiabada e Telhas de Canela

A ESCOLHA DOS VINHOS

Para acompanhar esta tão agradável refeição, recomendamos um tinto do Ribatejo, o **Trincadeira Preta 1994** (1 555$00, num supermercado) produzido na Casa do Cadaval, em Muge, e distribuído pela Vinalda.
Para muitos, trata-se tão somente do *Vinho do Ano* e, em boa verdade, estamos perante um tinto magnífico elaborado com a casta que lhe dá o nome (*Trincadeira Preta*, também chamada nalgumas zonas *Periquita* ou *João Santarém*, entre outros nomes).
Na concepção deste vinho sublime – potente, mas macio, carnudo e frutado – surge, mais uma vez, o nome do enólogo João Portugal Ramos, já aqui elogiado no último número pelo seu equilibrado *Quinta da Lagoalva* branco.
Com 13% de teor alcoólico, o **Tricadeira Preta** é um tinto que exemplifica na perfeição o actual renascimento dos vinhos ribatejanos, agora alvo de vinificações modernas que os despenalizam de alguns estigmas de um passado recente.

Pudim de Coco

Faça no micro ondas este pudinzinho de coco que lhe saberá... a pouco

INGREDIENTES

1 colher de sopa de maisena
5 dl de leite
0,5 dl de rum
1 pau de canela
100 g de açúcar
casca de limão
5 ovos
100 g de coco ralado
margarina Vaqueiro
caramelo líquido

Dissolva muito bem a **maisena** num pouco de **leite**, misturado com o **rum**, e deite o restante num recipiente próprio para ir ao micro ondas juntamente com o **pau de canela**, o **açúcar** e a **casca de limão**. Leve ao micro ondas durante cerca de 8 minutos na potência máxima, ou até estar bem quente, mas não a ferver.

Ao fim desse tempo, retire a casca de limão e o pau de canela e adicione a maisena diluída no leite, mexendo bem. Junte, em seguida, os **ovos** batidos e **90 g de coco ralado**, misture e deite numa forma tipo bolo inglês, previamente forrada com papel vegetal e untada com **margarina Vaqueiro**.

Leve o preparado novamente ao micro ondas mais 5 a 7 minutos, na potência máxima.

Desenforme o pudim ainda morno. Cubra com **caramelo líquido** e polvilhe com o **restante coco ralado**.

MICRO INFORMAÇÕES

As nossas receitas foram realizadas num micro ondas de 1300 W de potência total, ou 850 W de potência restituída. Se o seu micro ondas tiver uma potência restituída diferente, adapte os tempos das nossas receitas com base na seguinte fórmula:

$$\frac{\text{Potência indicada na receita}}{\text{Potência do seu micro ondas}} \times \text{tempo da receita} = \text{tempo no seu micro ondas}$$

Exemplo 1

$\frac{850\ W}{750\ W} \times 5\ min = 5{,}6$ (5 min 36 seg)

Exemplo 2

$\frac{850\ W}{950\ W} \times 5\ min = 4{,}5$ (4 min 30 seg)

De Gema

Não querem,
não querem
mas vão
sempre
comendo.
A eles,
conhece-os
você...

Com este tempo vêm mesmo a calhar um semifrio de iogurte e uns queques amulatados feitos com aveia. E há quem resista a este bolo de maionese com nozes e açúcar amarelo?

Semifrio de logurte

150 g de cornflakes *integrais*
50 g de sultanas
50 g de Vaqueiro líquida
0,5 dl de rum
2 mangas
1 lata de leite condensado
4 iogurtes naturais
1 folha de gelatina encarnada
500 g de morangos
50 g de açúcar
2 colheres de sopa de sumo de limão

Rale os *cornflakes* juntamente com as **sultanas**, misture com a **Vaqueiro líquida** e o **rum** e forre o fundo de uma forma de mola com este preparado.

Descasque as **mangas** e retire-lhes os caroços. Reserve uma manga para cortar em fatias e reduza a restante a puré no copo misturador. Junte o **leite condensado** e os **iogurtes** e bata até obter um preparado homogéneo. Deite este creme sobre a base de *cornflakes*. Leve ao congelador até prender. Ponha a **gelatina** de molho em água fria. Lave muito bem os **morangos** e retire-lhes os pés. Reserve alguns para decoração e reduza os restantes a puré, juntamente com o **açúcar**. Dissolva a gelatina no **sumo de limão** bem quente e junte ao puré de morangos. Deite este molho sobre o creme de iogurte, já gelado e leve de novo ao congelador. Retire cerca de meia hora antes de servir, desenforme e enfeite com as fatias de manga e os morangos reservados.

Semifrio de logurte

Bolo de Maionese

Bolo de Maionese

150 g de açúcar amarelo
200 g de maionese
6 ovos
180 g de farinha
1 colher de sopa de fermento em pó
150 g de nozes
margarina Vaqueiro
açúcar em pó

Bata o **açúcar amarelo** com a **maionese** até obter um creme fofo. Junte as **gemas** e continue a bater. Adicione a **farinha** peneirada com o **fermento** e as **nozes** raladas grosseiramente. Bata as **claras** em castelo bem firme e envolva-as suavemente na massa. Leve a cozer numa forma rectangular, untada com **margarina Vaqueiro** e polvilhada com farinha, durante cerca de 40 minutos em forno moderado (200° C).

Desenforme e polvilhe o bolo com **açúcar em pó**. Para enfeitar, queime o açúcar em diagonais, com um ferro em brasa.

Queques Mulatos

(para 10 bolinhos)

50 g de flocos de aveia
2,5 dl de leite
100 g de farinha
1 colher de sopa de fermento em pó
sal
30 g de margarina Vaqueiro
3 colheres de sopa de açúcar
1 ovo

Ponha os **flocos** de molho no **leite** durante pelo menos 5 minutos. Entretanto, peneire para uma tigela a **farinha** com o **fermento** e uma pitada de **sal**.

Bata a **margarina Vaqueiro** com o **açúcar** e junte o **ovo** e os flocos com o leite.

Adicione este preparado à mistura de farinha e mexa apenas para a humedecer. Encha com a massa caixinhas de papel frisado, até 1/3 da altura, e leve a forno moderadamente quente (200° C) durante cerca de 25 minutos, polvilhe com açúcar.

Queques Mulatos

Delicie-se com um bolo bem apropriado a esta época do ano: bonito, leve, fresco e muito gostoso

Doce Primaveril

100 g de açúcar
100 g de Vaqueiro líquida
5 ovos
raspa da casca de 1 limão
180 g de farinha
1 colher de chá de fermento em pó
1 requeijão (300 g aproximadamente)
300 g de doce de frutos silvestres
4 dl de natas
1 ananás (ou abacaxi) pequeno

Misture o **açúcar** com a **Vaqueiro líquida**. Junte as **gemas** e a **raspa da casca do limão** e bata bem. Adicione a **farinha** peneirada com o **fermento**, alternando com as **claras** batidas em castelo bem firme, e misture suavemente. Deite 1/4 desta massa numa forma com 20 cm de diâmetro, com o fundo previamente forrado com papel vegetal untado com Vaqueiro líquida e coza em forno pré-aquecido, a 220° C, durante cerca de 8 minutos. Desenforme a placa de massa e deixe arrefecer. Repita estas operações até esgotar a massa.

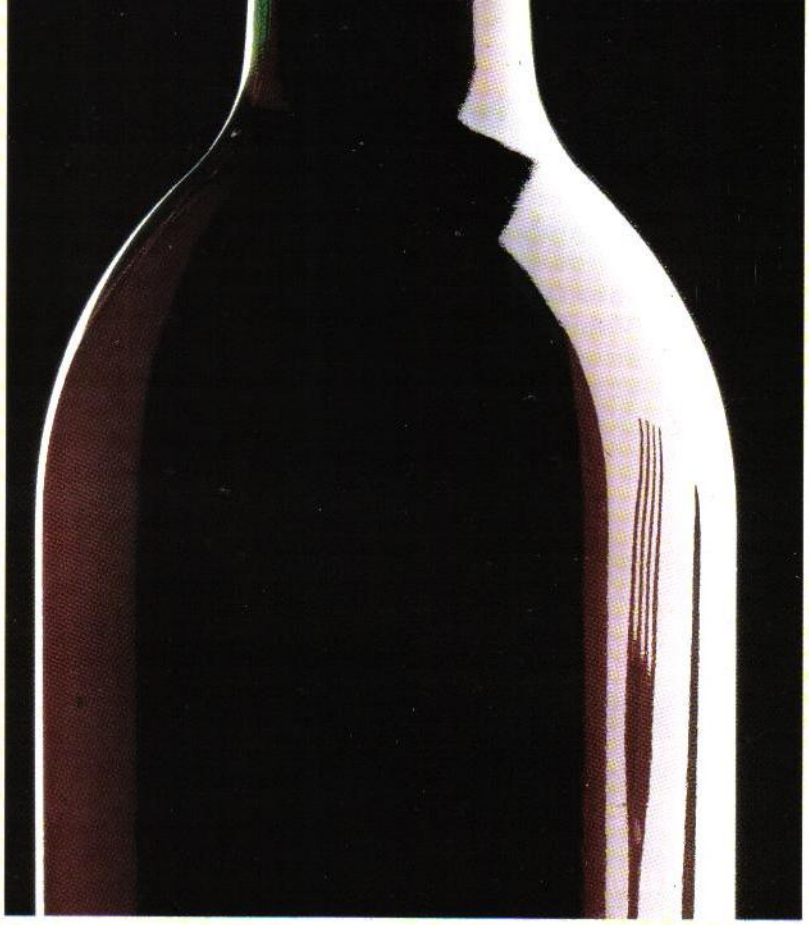
Bata o **requeijão** com o **doce de frutos silvestres** no copo misturador. Adicione as **natas** e continue a bater até obter um creme espesso e fofo.

Descasque e corte o **ananás**, ou abacaxi, em bocadinhos.

Arme o bolo pondo, sobre uma placa de massa, bocadinhos de ananás e 1/3 do creme.

Repita as camadas e, para a última, corte a restante placa de bolo em triângulos e disponha-os, sobre o creme, ligeiramente enviesados e intercalados com meias rodelas de ananás.

Doce Primaveril



Numa matéria onde deve imperar o gosto e a experiência de cada um eis algumas propostas de bons *casamentos*

Sintonia Entre Vinhos e Comidas (II)

A procura da melhor harmonia entre um vinho e um prato é uma deliciosa aventura onde a inspiração individual conta, e muito. Mas, para que não se vá longe de mais, existem várias recomendações de índole geral que valerá a pena levar em consideração.

Numa listagem necessariamente incompleta, aqui ficam alguns exemplos de boas sintonias entre vinhos e comidas. Por exemplo, uma sopa delicada (tipo *canja de galinha)* pede-nos tintos leves do mesmo modo que uma sopa *à moda da província* já requer um tinto vivo e de bom ano.

Os mariscos casam bem com os brancos secos e leves mas a carne do salmão, por exemplo, já sugere um branco macio e frutado, límpido e elegante. Um caso particular é o salmão fumado agora na moda e que neutraliza todos os *brancos*: experimente acompanhá-lo com um vinho do Porto branco, embora os puristas prefiram uma *vodka* geladinha...

Por sua vez, uma vulgar carne de porco assada irá bem com um tinto aveludado e com alguma acidez, do mesmo modo que as costeletas de borrego no churrasco encaixam bem num tinto elegante e com algum corpo, com sabores a madeira dos cascos em que envelheceu. Já com o borrego assado se devem beber tintos macios mas concentrados e ricamente frutados. Com os bifes beba tintos robustos e com o frango assado *tintos* levemente frutados, de preferência com um ligeiro sabor a especiarias.

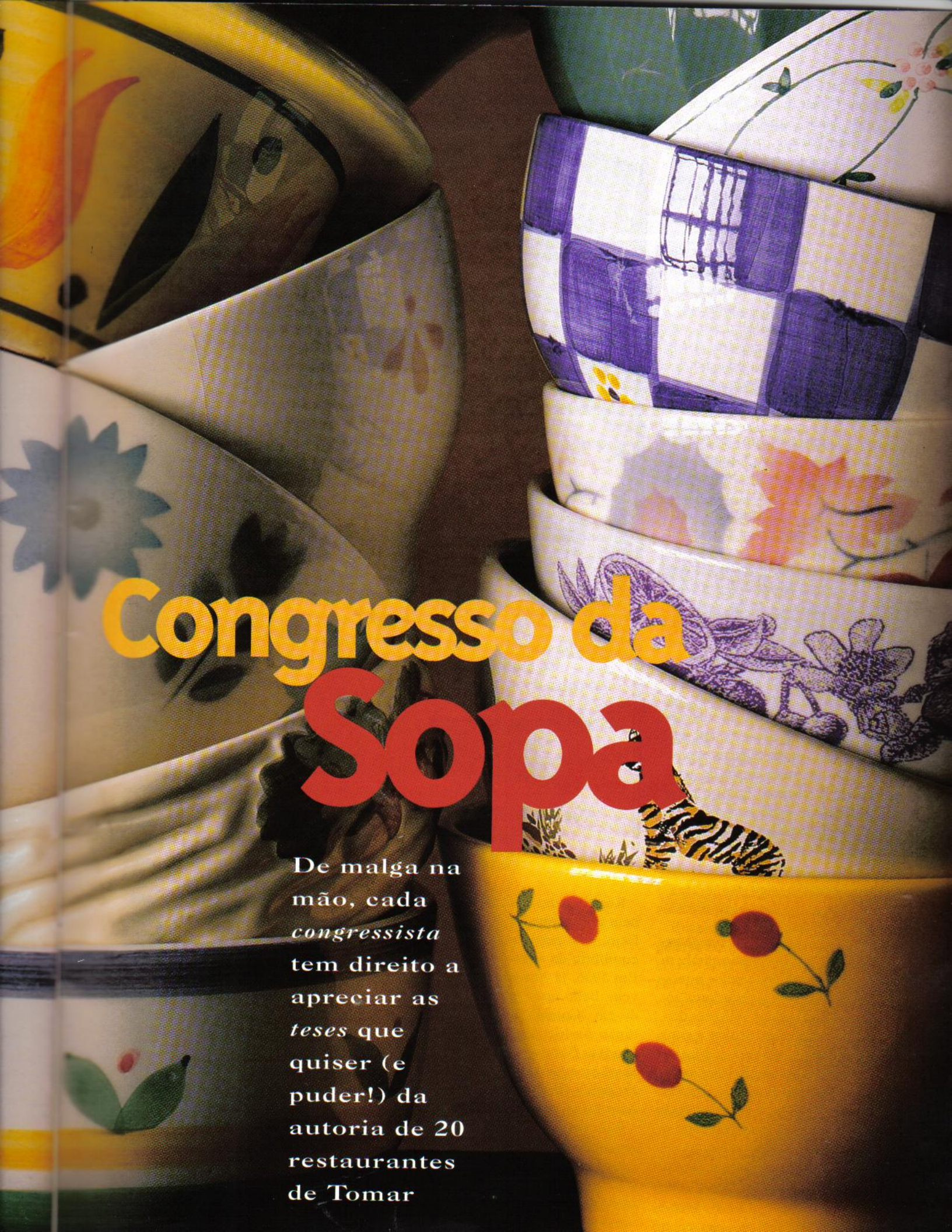
A carne do pato prefere tintos de cores carregadas, com sabores apimentados e a frutos vermelhos. E, como é do conhecimento geral, os pratos de caça exigem tintos complexos e com sabores intensos, embora não muito pesados. Neste capítulo cárnico, abra uma excepção para os escalopes: acompanhe-os com um branco cremoso, frutado e que tenha um bom final de boca.

SEM PRECONCEITOS

Nos queijos, os de ovelha (Serra, Serpa e Azeitão) acompanhe-os com tintos robustos, preferindo em primeiro lugar os que forem oriundos da própria região (Dão, Alentejo e Palmela, respectivamente). Lembre-se que os queijos de cabra pedem vinhos secos, frutados e leves. E que ao comer um queijinho fresco se deve ter no copo um branco (ou um *rosé*) ligeiramente adocicado.

Em geral, as magníficas especialidades da Doçaria portuguesa harmonizam-se na perfeição com os nossos vinhos generosos, sejam eles Porto, Madeira ou Moscatel de Setúbal.

Uma última recomendação: não se deixe influenciar por algumas teorias que estipulam regras rígidas quanto ao tipo de vinho que deve acompanhar cada comida. Tirando alguns (poucos) casos já por nós citados, a verdade é que todas as combinações vinho-comida são possíveis. Experimente, pois, e tire as suas próprias conclusões. Descubra as harmonias entre o que come e o que bebe que mais lhe agradam, libertando assim para desfrutar plenamente – sem preconceitos ou restrições absurdas – todo o verdadeiro Prazer da Mesa.



Congresso da Sopa

De malga na mão, cada *congressista* tem direito a apreciar as *teses* que quiser (e puder!) da autoria de 20 restaurantes de Tomar

Em Tomar, no próximo dia 10 de Maio (Sábado), no Mouchão Parque, mais de duas dezenas de restaurantes irão propiciar um original convívio gastronómico a milhares de *adoradores de sopa*, da cidade do Nabão mas também vindos expressamente de muitos pontos do País. Trata-se da quarta edição de uma curiosa iniciativa dos Serviços de Turismo da edilidade local que, mais do que proporcionar um saboroso e descontraído convívio visa o relançamento do hábito bem português de reconfortar o estômago com um aveludado, aromático e fumegante caldinho.

Manuel Guimarães, um dos principais entusiastas deste "Congresso" garante que, em letra de forma portuguesa, foi no século XIII que apareceu pela primeira vez escrita a palavra **sopa**, "*realidade velha entre as gentes da nova nação que tinha herdado as artes culinárias milenares, filiadas em costumes de celtas, lusitanos, fenícios, cartagineses, romanos e árabes e, até, outros povos que por cá andaram e se perderam no mar revolto da história, sem força para resistir à erosão dos tempos*".

A este propósito, no jornal "A Capital" (de 22.4.95), evocou o modo curioso como os pescadores de Vila Velha de Ródão preparavam a sua *sopa de peixe*: faziam-na em buracos escavados na rocha granítica cheios de água, de pedaços de peixe, de sal e ervas aromáticas, para onde lançavam seixos do rio aquecidos ao rubro numa fogueira, confeccionando assim uma verdadeira... sopa da pedra!

FUNDAMENTAL

E porque "*Antes das sopas, molham-se as bocas*", o bom vinho também não vai faltar, oferecido pelos principais produtores-engarrafadores tomarenses. Por apenas mil escudos, cada visitante tem direito a uma tigela (ou malga), um copo e uma colher. Depois, haja apetite que as especialidades são mais que muitas: *canjas de grão, de galinha, de pombo* e *da horta, caldo de S. Francisco, sopa do fogo, sopa de salsa* e variadíssimas *sopas de peixe* vêm disputando as preferências dos visitantes, nos últimos anos. A mostra começa às 12 horas e durará "*até haver sopa*"...

Açorda Portuguesa

Pão de trigo, sem ter sombra de joio;
Azeite do melhor, de Santarém;
Alho do mais pequeno e saloio,
Ponha em lume brandinho e mexa bem;

Sal que não seja inglês
– porque é remédio.
Toda a criança assim alimentada
É capaz de deitar abaixo um prédio,
Quatro meses depois de desmamada.

Com este pitéu sem refogados,
Invenção puramente lusitana,
Os ilustres varões assinalados
Passaram inda além da Taprobana.

Forte p'la açorda, demos nós aos mouros,
Como se sabe, uma fatal derrota;
E abiscoitamos majestosos louros
Para os nobres troféus de Aljubarrota.

José Ignácio de Araújo
(1827-1907)

Reabilitadas dieteticamente há bem pouco tempo, as sopas são, de facto, uma peça fundamental para o equilíbrio da nossa dieta alimentar. Em 1936, já António Maria de Oliveira Bello no-lo garantia, escrevendo em "Culinária Portuguesa" (reedição Assírio & Alvim, 1994) que "*para os Portugueses, a refeição sem caldo ou sopa para começar, não é completa; faltar-lhe-ia de entrada qualquer coisa de indispensável*"...

Olleboma (o pseudónimo literário de António Bello) elegeu mesmo as quatro sopas fundamentais e mais características do bom-gosto nacional:

– a **canja**, que "*se for preparada com uma galinha gorda, nova, criada em liberdade nos campos, que esteja em plena postura e em que os ovinhos cozidos no caldo o enfeitem boiando nele e lhe avivem o sabor, deveria ser a sopa servida aos Deuses no Olimpo em dias de festa*";

– o **caldo verde** feito de couves e batatas, que é "*o tipo perfeito dum alimento sadio, é a verdadeira sopa portuguesa da saúde*";

– a **sopa do cozido** que, quando feita com os vegetais, carnes frescas e enchidos adequados nos dá "*a sensação de qualquer coisa de substancial, agradável e com um perfume que é caracteristicamente português*";

– as **sopas de peixe** a que "*não faltando a variedade de peixes amanhados ainda quando a saltar de vivos, têm aromas e perfumes tão intensos e tão especiais que nunca esquecem, tal o prazer que nos dão*".

PERNA DE PAU

Fundamentando o seu elogio, António Bello fixou no primeiro capítulo de "Culinária Portuguesa" as receitas genuínas de dezenas de "*autênticos poemas gastronómicos*" que ainda hoje se preparam de Norte a Sul de Portugal: *sopa e caldeirada de enguias da ria de Aveiro, sopa de bacalhau, sopa de lagosta à moda de Peniche, sopa de camarão à Lisboeta*, as *sopas gatas* alentejanas, a *sopa de favas frescas* do Ribatejo, as *sopas secas* transmontanas ou a *sopa de castanha pilada* minhota, entre muitas outras. E até nos deu a conhecer um levíssimo caldinho de carne, a *sopa da tia Gertrudes da Perna de Pau*, da autoria de Gertrudes Rosa Soares que, nos finais do século passado, foi proprietária da mais conhecida casa de petiscos (então) nos arredores de Lisboa, ao Areeiro.

Tudo isto "*sem falar na açorda alentejana* – lembra António Manuel Couto Viana, em "Por horas de Comidas e Bebidas" (Ed. Nova Arrancada, 1996) – *que, no resto do país, assume o nome de sopa alentejana, com grossas e fartas camadas de pão duro, sacado da saca das ramagens onde se amontoou, ao longo dos dias, no brinquinho da cozinha daquela nossa extensa e monótona província, que tão excelentes bocados tem dado à gastronomia portuguesa*"...

Sericaia

Divulgado pelas freiras do Convento de Santa Clara de Elvas, a sua receita terá sido trazida da Índia pelo vice-rei D. Constantino de Bragança

Segundo o autor de "Doçaria Conventual do Alentejo" (Colares Ed., 1993), Alfredo Saramago, o alto nível atingido pelas especialidades dos mosteiros portugueses muito teve a ver com a origem social das noviças: *"Com estas senhoras, entrava no convento a forma de vida trazida da vida secular que, embora obrigada a uma austeridade disfarçada, mais refinava o gosto já instalado"* – advoga Saramago, acrescentando: *"E, se alguma moderação era exigida no vestuário e no comportamento, as portas da cozinha não hesitaram em abrir-se, para que as receitas trazidas dos palácios e das grandes casas senhoriais, se instalassem vigorosamente nos hábitos dos conventos"*.

Ora, terá sido precisamente por esta via que nos chegou a receita da *sericaia* (ou *sericá*), preparada em primeira versão pelas freiras Xabreganas do Convento de Santa Clara, de Elvas: *"Consta ser este doce de origem indiana e trazido da Índia pelo vice-rei D. Constantino de Bragança, que ali permaneceu de 1558 a 1561"*, defende o historiador Fernando Castelo Branco que, em apoio desta teoria, no livro "A Expansão Portuguesa e a Culinária" (Ed. Petrogal, 1989) faz notar a proximidade de Elvas relativamente a Vila Viçosa, onde se situa o Paço dos Duques de Bragança e que *"a* sericaia *faz parte dessa zona do Alto Alentejo e não surge apenas em Elvas"*.

De influência indiana ou não, a verdade é que o primeiro livro de culinária portuguesa – *Arte de Cozinha*, de Domingues Rodrigues (1680) – numa refeição para seis pessoas, já incluía, como oitavo prato, um *leite de sericaia*. Com tanta história e um pouco menos de leite, prove agora a nossa *sericaia* sem esquecer que este doce é ainda mais delicioso quando acompanhado pela típicas ameixas de Elvas...

INGREDIENTES

0,5 dl de leite
casca de limão
1 pau de canela
sal
6 ovos
225 g de açúcar
70 g de farinha
canela em pó

Leve ao lume, a ferver, o **leite** juntamente com a **casca de limão**, o **pau de canela** e uma pitada de **sal**. Retire do lume e deixe arrefecer um pouco.

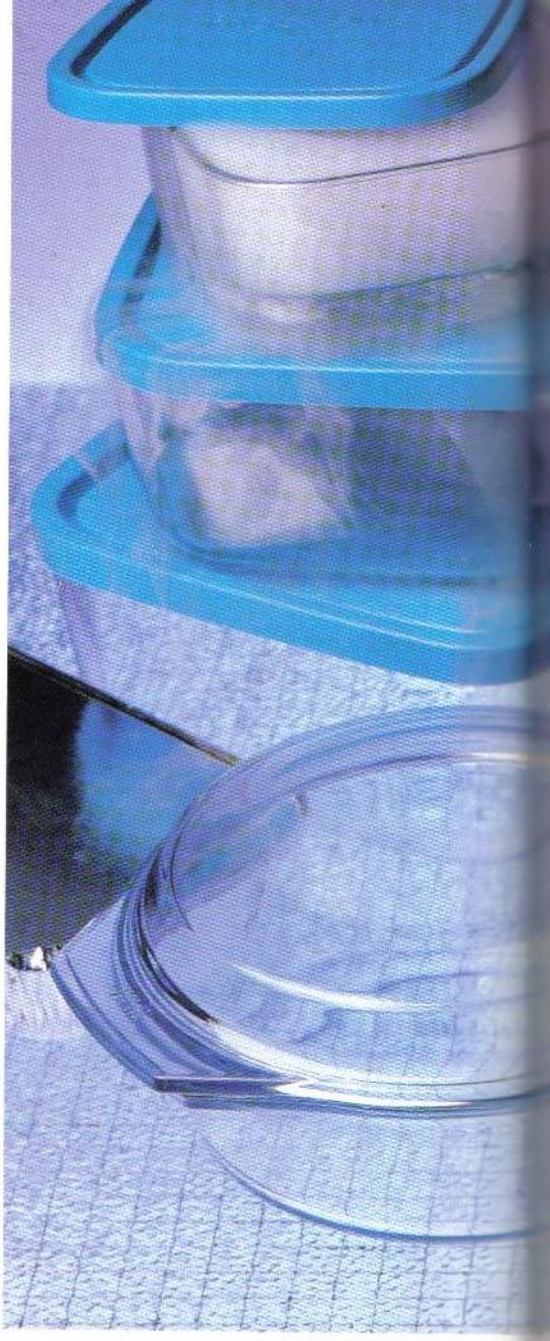
Entretanto, bata muito bem as **gemas** com o **açúcar** até obter um creme fofo. Em seguida, dissolva a **farinha** no leite fervido, junte o creme de gemas e açúcar e, mexendo sempre, leve a engrossar sobre lume brando. Retire do lume, tire a casca de limão e o pau de canela e deixe arrefecer.

Bata as **claras** em castelo bem firme e incorpore, cuidadosamente, no preparado anterior (que deverá estar frio, ou ligeiramente morno).

Deite o doce num prato fundo de barro, polvilhe abundantemente com **canela** e leve a cozer em forno bem quente cerca de 40 minutos.

Uma Arca Prodigiosa

Complemento indispensável de uma despensa, a arca congeladora tem vantagens *de maravilha* se soubermos tirar partido dela



Gabriela, minha querida filha:

Deves estranhar o atraso da minha carta. Não é costume, mas desta vez aconteceu devido aos meus muitos afazeres...

Ao contrário do que eu esperava, a última aula que dei sobre as despensas suscitou com grande interesse e muitíssimas perguntas da parte das minhas alunas. Não calculas como é gratificante verificar que coisas à partida de tão pouca importância têm, na prática, tanto sucesso. Como eu dizia que achava os congeladores complementos indispensáveis de uma despensa, as perguntas sobre este assunto *choveram*. Resolvi por isso, dar uma aula sobre congelação.

Acho fundamental que quem não puder comprar um congelador vertical ou uma arca procure que, pelo menos, o frigorífico seja um combinado com um bom espaço de congelação.

ETIQUETAS

Aqui te envio alguns procedimentos aconselháveis que constam do esquema da aula:

- Para proceder à congelação de alimentos, é necessário equipamento próprio composto de sacos de polietileno especiais para este fim, caixas de plástico, tabuleiros de esferovite ou alumínio e, mais actuais, os pirex com tampa que nos permitem aquecer os alimentos directamente no forno ou no micro ondas;
- Uma coisa importante são os autocolantes para etiquetar e datar o que se vai guardar. Se não procedermos assim, pensando que não nos vamos esquecer do conteúdo das caixas, acabamos por concluir, passado algum tempo, que fizemos uma grande asneira. Não temos mais remédio do que abrir um por um todos os recipientes até dar com o que pretendemos. Por isso, acho as etiquetas tão necessárias.

Convém ter também folha de alumínio e película aderente. Os rótulos e os marcadores com que se escreve devem ser à prova de humidade. Há ainda umas máquinas eléctricas que permitem fechar os sacos hermeticamente fazendo vácuo no interior dos mesmos. Isso permite melhorar muito o sistema de congelação.

RESTOS

Para mim, a grande vantagem de um bom congelador é não só permitir guardar alimentos crus, como poder aproveitar restos. Vou dar-lhes alguns exemplos:

- Restos de feijão guisado ou cozido – aproveitam-se para uma sopa de legumes;
- Restos de peixe assado – guardam-se para uma sopa, ou um *soufflé*;
- Restos de carne assada – para croquetes, recheio de pastéis, pastelão, etc.

Outra coisa óptima é poder ter pronta uma refeição completa. Sobremesas com gelatina não se devem congelar, mas trouxas de ovos, fatias da China, tartes de frutas, bolo rei ou

bolo inglês ficam perfeitamente.

As sopas também resultam muito bem congeladas.

Pode-se congelar uma base de puré de legumes, e depois juntar-lhe feijão verde, ou juliana, alho francês, etc. É uma grande economia de tempo e de dinheiro!

PEIXE E CARNE

Se se comprar peixe fresco, este deve ser congelado depois de limpo, sem sal.

A carne com muitos ossos, não se pode conservar por muito tempo no congelador.

As claras e as gemas também se podem congelar separadamente ou ligeiramente batidas conforme o uso a que se destinam.

Croquetes, rissóis, empadas, bifes panados, congelados em caixas de plástico ou em tabuleiros, são elementos preciosos para se apresentar rapidamente uma refeição. Também se podem congelar bases de tartes, que depois se recheiam na hora.

Acho que, com este reclame à congelação, as minhas alunas que pensam casar em breve vão, de certeza, incluir umas *arcas* nas suas listas de presentes de casamento. A esta hora o meu querido genro Pedro estará a pensar que a ele ninguém oferece nenhuma e que foi o primeiro presente de Natal que teve que te dar. Influenciada pelas prédicas da mãe, não te cansavas de exaltar as maravilhas que se conseguem com este electrodoméstico.

O lema aqui não é produzir e poupar mas sim, cozinhar e congelar... a bem da família.

Já me esqueci que costumo comprar os sacos de polietileno em casas de especialidade e compro-os de vários tamanhos. Depois, com um prego grosso aquecido no bico do gás, perfuro-os nas extremidades para os poder pendurar num armário da cozinha. É só puxar... e já está!

Acho que não possò deixar de comunicar às minhas queridíssimas alunas esta sensacional *descoberta científica*, embora recentemente me tenha dado conta que há no mercado umas caixas próprias para guardar estes sacos. Fica mais caro mas talvez seja mais bonito. Os meus continuarão garbosamente pendurados com dois laços vermelhos que condizem com as cores da cozinha... Acho desnecessário falar nos tempos de congelação, uma vez que nos folhetos que acompanham estes electrodomésticos vêm todas essas indicações.

Às vezes interrogo-me se não acharás maçadoras as minhas cartas tão centradas nas aulas que dou mas, por outro lado, julgo poderem ser para ti uma *revisão da matéria dada*. *"Didáctica, didáctica!"*, dirá o Pedro, não é verdade?

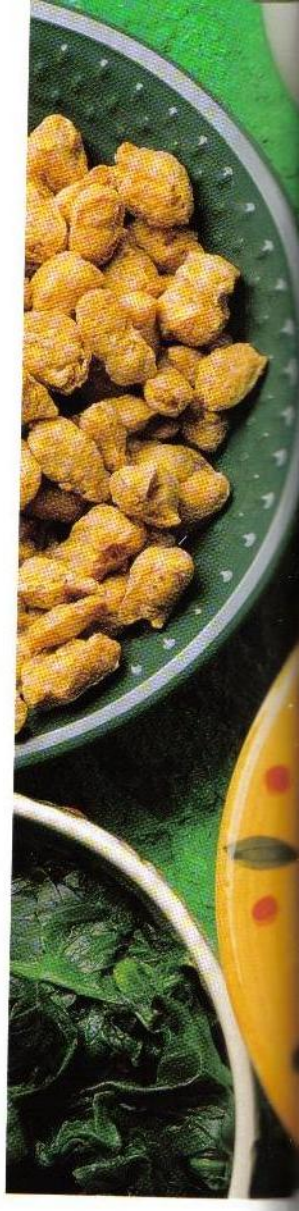
Tenho muitas saudades e espero vê-los em breve.

Para os dois vão muitos beijos do Pai e da Mãe amiga,

Tis

Cálcio e Fósforo

Estes dois nutrientes – ou sais minerais, como também são designados – são tão importantes para a nossa saúde como as vitaminas que apresentámos no último número



De todos os minerais necessários ao organismo, o **cálcio** é, com certeza, o mais conhecido de todos talvez por ser o mais abundante no corpo humano ou, quiçá, por ser reconhecidamente imprescindível para um bom crescimento e para uma perfeita saúde do esqueleto.

Em média, um adulto tem cerca de 1 200 g de cálcio no seu organismo, dos quais 90 por cento se localiza nos ossos enquanto os restantes 10 por cento se distribuem pela corrente sanguínea e um pouco por todos os tecidos.

Relacionado com o cálcio encontramos o **fósforo**, o segundo mineral mais abundante no organismo humano (cerca de 700 g, num homem mediano) e cuja principal localização é, igualmente, o esqueleto.

Estes dois minerais participam conjuntamente em diversos compostos orgânicos e a absorção de cada um depende da presença do outro, a nível intestinal.

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

O **cálcio** e o **fósforo** são os principais constituintes do osso, e esse facto torna-os de extrema importância em certas fases da nossa vida.

Valor Nutricional

ALIMENTO (mg)	QUANTIDADE	CÁLCIO (mg)	FÓSFORO
Queijo Flamengo	1 fatia (30 g)	240	153
Queijo Fresco	1 unidade média (200 g)	210	244
Leite m/gordo UHT	1 chávena de chá (175 g)	175	142
Iogurte m/g natural	1 embalagem (125 g)	148	135
Ovo inteiro	1 unidade (50 g)	22	92
Soja prensada	1 chávena de chá (40 g)	102	374
Espinafre cozido	1/4 de prato (55 g)	330	51

Fonte: Tabela da Composição dos Alimentos Portugueses / INSA

Por exemplo, durante a gravidez em que ocorre a formação de um novo ser e na infância e adolescência, períodos em que o crescimento é muito intenso e as necessidades em cálcio e fósforo estão aumentadas. Quando a sua ingestão não é suficiente para suprir as necessidades, o organismo recorre às suas reservas que são, como vimos, os ossos. Em caso de gravidez, o feto tem prioridade em relação à mãe e, se necessário, os dentes e o esqueleto materno garantem o desenvolvimento do bébé.

Nas restantes fases da vida e ao contrário do que habitualmente se pensa, continua a ser muito importante a ingestão de cálcio para que sejam compensadas as pequenas perdas destes minerais que ocorrem diariamente. Isto é ainda mais significativo nas mulheres após a menopausa que, pelas alterações hormonais, sofrem perdas ósseas mais acentuadas, correndo grave risco de osteosporose (*enfraquecimento* dos ossos) e, consequentemente, a possibilidade de fracturas frequentes.

Mas as funções destes minerais não se esgotam aí e, quer o cálcio ou muito particularmente o fósforo, têm também um importante papel ao nível do sistema nervoso. Aliás, o fósforo é sobejamente conhecido pelo seu contributo à capacidade de memorização.

FONTES ALIMENTARES

Falar de **cálcio** é, obrigatoriamente, referir o leite e seus derivados como o queijo e o iogurte, alimentos extraordinariamente ricos em cálcio e que fornecem fósforo na proporção mais adequada.

Alguns alimentos vegetais, como os brócolos, o agrião e as couves em geral, são igualmente ricos neste mineral, embora a sua absorção não seja tão eficaz como nos exemplos anteriores.

Quanto ao **fósforo**, a situação é semelhante e, em primeiro plano, surgem como suas fontes alimentares o leite e os ovos mas, também, a carne, o peixe, assim como alguns vegetais e frutos.

Em termos práticos é possível obter uma ingestão adequada destes minerais através de uma alimentação variada e equilibrada, em que haja um consumo diário de leite (cerca de 0,5 l para o adulto e um pouco mais durante a gravidez, infância e adolescência) ou seus derivados, fazendo, sempre que necessário, o devido ajustamento nas quantidades de alguns alimentos.

Fettucini Rápidos

Prepare esta receita despachada mas saborosa, com um toquezinho de Porto

INGREDIENTES

300 g de fettucini
sal
200 g de brócolos
8 salsichas de conserva
30 g de margarina Vaqueiro
1 Base de Cogumelos Vaqueiro
2 dl de natas
1 dl de vinho do Porto
salsa picada

Coza os *fettucini* em água temperada com **sal**. Ao mesmo tempo coza, noutro recipiente, os **brócolos** em água e sal.

Entretanto, corte as **salsichas** em rodelas e aloure-as na **margarina Vaqueiro**. Dissolva a **Base de Cogumelos Vaqueiro** nas **natas**, previamente misturadas com o **vinho do Porto** e leve ao lume a ferver suavemente durante 5 minutos.

Escorra a massa e os brócolos e misture com as salsichas. Regue com o molho de cogumelos, polvilhe com **salsa picada** e sirva imediatamente.